

CZWARTEK 18.06.2026

1 SCENA
GŁÓWNA

2 NAMIOT
CYRKOWY

3 WEDA
NAMIOT

4 DOM JOGI

5 LEŚNA WIATA

6 KONTENERY
WIEDZY

OD 9: 00 REJESTRACJA

13:30 - 14:45

Jak wyjść z czarnej
dziury (i dlaczego
nie warto się w niej
urządzać)

Dominika Harasim

13:30 - 14:45

Uwolnij swój głos -
warsztaty
praktyczne

Eliza Szulińska

13:30 - 14:45

Kinezyjologia -
detektywistyczna
metoda
odczytywania
potrzeb ciała

Dr Igor Olejnik

13:30 - 14:45

Joga Iyengara
Precyzja, która
prowadzi do
spokoju
OPEN

Konrad Kocot

13:30 - 14:45

Ashtanga Vinyasa
Joga - technika, siła
i koncentracja w
ruchu
ZAAWANSOWANY

Michał Kudzia

13:30 - 14:45

Woda, która nas
tworzy
Współczesne
poszukiwania wokół
„żywej wody”

Anna Janachowska

15:00 - 16:15

Didgeridoo -
warsztaty gry na
najstarszym
instrumencie dętym
świata

Rafał "Ruff" Libner

15:00 - 16:15

Joga Wibracyjna -
przebudź ciało,
wróć do Źródła
OPEN

Katarzyna Enerlich

15:00 - 16:15

Zoga Movement -
ruch w relacji z
powiezią - prelekcja

Maja Ludwikowska

15:00 - 16:15

Joga Iyengara -
geometria ciała i
sztuka
długowieczności
OPEN

Jaki Nett

15:00 - 16:15

AROMA FACE YOGA
- Warsztat Jogi
Twarzy i
Aromaterapii

Monika Dziwiszek

15:00 - 16:15

Przewlekły stan
zapalny a
zmęczenie
organizmu

Przemysław Marcyniak

16:30 - 17:45

Didgeridoo -
warsztaty gry na
najstarszym
instrumencie dętym
świata

Rafał "Ruff" Libner

16:30 - 18:00

Zoga Movement -
Równowaga między
przodem a tyłem
ciała w grawitacji -
warsztat
OPEN

Maja Ludwikowska

16:30 - 18:00

Ajurweda dla
kobiet: Twoja
biologia w świecie
męskiego tempa

Katarzyna Wojtunik

16:30 - 18:30

Neurojoga -
głęboka
regeneracja układu
nerwowego

Paulina Stachowska

16:30 - 18:00

Śilā Yog Level 1 -
fundamenty
SKŁONY

Piotr Przybylski

16:30 - 18:00

MultiRefleksologia -
mapa punktów i
połączeń

Anna Khadir

18:00 - 18:30 PRZERWA

18:30 - OFICJALNE POWITANIE z dźwiękiem SONORY | POMOST NAD STAWEM

19:15 - 20:00 - Pranava - wspólne otwarcie Festiwalu dźwiękiem OM | POMOST NAD STAWEM

20:00 - 21:00 - Bliss Dance - taniec intuicyjny | POMOST NAD STAWEM

OD 21:00 - Rita Raga Live Act - etno puls Festiwalu | POMOST NAD STAWEM

PIĄTEK 19.06.2026

1 SCENA GŁÓWNA	2 NAMIOT CYRKOWY	3 WEDA NAMIOT	4 DOM JOGI	5 LEŚNA WIATA	6 KONTENERY WIEDZY
		7:00 - 8:15 PAIDA – automasaż w tradycji medycyny chińskiej OPEN Ela Michałkiewicz	7:00 - 8:15 Pranajama – świadomy oddech, fundament praktyki OPEN Konrad Kocot	7:00 - 8:15 Joga Iyengara: ruch – oddech – relaks OPEN Wiktor Morgulec	
8:30 - 9:45 Sadhu – medytacja na gwoździach: Próg wewnętrznej prawdy Revo Luciano	8:30 - 09:45 Ashtanga Vinyasa Joga – technika, siła i koncentracja w ruchu ZAAWANSOWANY Michał Kudzia	8:30 - 9:45 Złoto Jaskółek: glistnik w służbie skóry Katarzyna Enerlich	8:30 - 9:45 Metoda Feldenkraisa – laboratorium inteligentnego ruchu OPEN Agnieszka Henke	8:30 - 9:45 Aerial joga – Fly & Flow: Wolność w zawieszeniu OPEN Agata Surdy	8:30 - 9:45 Kobieta Od-nowa: Somatyczny rytm czterech pór roku Agnieszka Tereszczyńska
10:00 - 11:30 Wolni od metryki - sprawni i zdrowi OPEN Ela Michałkiewicz	10:00 - 11:30 Joga dla Głosu – odblokuj swój autentyczny dźwięk OPEN Rita Raga	10:00 - 11:30 Ajurwedyjskie spojrzenie na umysł – dlaczego Twój system operacyjny się zawiesza? Dr Partap Chauhan	10:00 - 11:30 Neurojoga – głęboka regeneracja układu nerwowego Paulina Stachowska	10:00 - 11:30 Kathak: gesty 5 żywiołów i sztuka wirowania Magdalena Niernsee	10:00 - 11:30 Kansa Wand — Praktyczne Warsztaty Automasażu Twarzy Kasia Hinduja
11:30 - 13:30 PRZERWA					
13:30 - 14:45 Joga Wibracyjna – przebudź ciało, wróć do Źródła OPEN Katarzyna Enerlich	13:30 - 14:45 Uwolnij swój głos – warsztaty praktyczne Eliza Szulińska	13:30 - 14:45 Odżywianie od wewnątrz i od zewnątrz Karolina i Maciej Szaciłło	13:30 - 14:45 Pozycje Balansowe – Twój pierwszy krok do stania na rękach OPEN Nikoła Szymura	13:30 - 14:45 Aerial Joga — poranne przebudzenie w chuście OPEN Agnieszka Lasota	13:15 - 14:30 Kansa Wand — Praktyczne Warsztaty Automasażu Twarzy Kasia Hinduja
15:00 - 16:30 Jak wyjść z czarnej dziury (i dlaczego nie warto się w niej urządzać) Dominika Harasim	15:00 - 16:30 EtereAroma - zmysłowy warsztat relaksu i samoregulacji Agnieszka Zawistowska	15:00 - 16:30 Joga: od starożytności do współczesności Dr Nina Budziszewska	15:00 - 16:30 Joga Iyengara Precyzja, która prowadzi do spokoju OPEN Konrad Kocot	15:00 - 16:30 Mobilność i siła w praktyce jogi OPEN Radek Rychlik	15:00 - 16:15 Handpan: Nowy głos starej Ziemi - warsztat praktyczny Katarzyna Kawończyk
16:30 - 17:30 PRZERWA					
17:30 - 19:00 Woda pod lupą O jakości wody i codziennych wyborach, które mają znaczenie Adam Gołąb	17:30 - 19:00 Yin Yoga – Równowaga między precyzją a ciszą OPEN Ewa Szuter	17:30 - 19:30 Drepoterapia: twarz to nie tylko to, co leży wokół nosa Beata Sekuła	17:30 - 19:30 Metoda Głębokiego Odczuwania – Felt Sense Method® OPEN Jaki Nett	17:30 - 19:00 Śilā Yog Level 1 - fundamenty ROTACJA ZEWNĘTRZNA BIODER Piotr Przybylski	16:30 - 17:45 Handpan: Nowy głos starej Ziemi 18:00 - 19:15 Handpan: Nowy głos starej Ziemi Katarzyna Kawończyk
19:45 - 20:15 - <u>Kathak</u> - Tradycyjny taniec indyjski POMOST NAD STAWEM					
20:15 - 21:00 - <u>Dźwięki Żywiołów</u> - Koncert Solo na Handpanie POMOST NAD STAWEM					
21:00 - 22:00 PRZERWA					
OD 22:00 - <u>Gong Pudża i Baśń</u> - całonocna ceremonia NAMIOT CYRKOWY					

SOBOTA 20.06.2026

- 1 SCENA GŁÓWNA
- 2 NAMIOT CYRKOWY
- 3 WEDA NAMIOT
- 4 DOM JOGI
- 5 LEŚNA WIATA
- 6 KONTENERY WIEDZY

7:00 - 8:15

Oddech życia – wprowadzenie do pranajamy
OPEN

Joanna Hetman-Krajewska

7:00 - 8:15

Joga Iyengara Precyzja, która prowadzi do spokoju
OPEN

Konrad Kocot

7:00 - 8:15

PAIDA – automasaż w tradycji medycyny chińskiej
OPEN

Ela Michałkiewicz

8:30 - 09:45

Joga i kreatywność – jak dzięki jodze otworzyć się na twórczość

Joanna Hetman-Krajewska

8:30 - 09:45

Acro Joga: balans, zaufanie i siła współpracy
OPEN

Michał Kudzia

8:30 - 9:45

Aromaterapia w domu ze zwierzakiem – fakty kontra internetowe mity

Dr Anira Wojan

8:30 - 09:45

Handstand PRO – technika, uważność i świadome stanie na rękach
ZAAWANSOWANY

Nikoła Szymura

8:30 - 09:45

Aerial Joga – poranne przebudzenie w chuście
OPEN

Agnieszka Lasota

8:30 - 9:45

Pijawki lekarskie – biologiczna technologia regeneracji po urazach

Agnieszka Tereszczyńska

10:00 - 11:30

Jak wyjść z czarnej dziury (i dlaczego nie warto się w niej urządzać)

Dominika Harasim

10:00 - 11:30

Tlenowa Przewaga – jak oddychać mniej, żeby ciało działało lepiej

Sylwester Skuza

10:00 - 11:30

Aromaterapia anti-aging w stylu smart – inteligentne metody na młody wygląd skóry

Dr Anira Wojan

10:00 - 11:30

Metoda Feldenkraisa – laboratorium inteligentnego ruchu
OPEN

Agnieszka Henke

10:00 - 11:30

Aerial joga – Fly & Flow: Wolność w zawieszeniu
OPEN

Agata Surdy

10:00 - 11:30

Kim naprawdę jestem? Pancha Kosha – człowiek w pięciu wymiarach

Piyush Mittal

11:30 - 13:30 PRZERWA

13:30 - 14:45

Sadhu – medytacja na gwoździach: Próg wewnętrznej prawdy

Revo Luciano

13:30 - 14:45

Wolni od metryki – sprawni i zdrowi
OPEN

Ela Michałkiewicz

13:30 - 14:45

Neuroshow: mierzalny dowód Twojej sprawczości

Mila Orlińska

13:30 - 14:45

Joga Iyengara – geometria ciała i sztuka długowieczności
OPEN

Jaki Nett

13:00 - 14:45

PERFUMY MOCY – sztuka naturalnego perfumiarstwa w praktyce

Izabela Broniarczyk

13:30 - 14:45

Slow Aging – co robisz na co dzień, żeby starzeć się szybciej

Dr n. med. Danuta Mylek

15:00 - 16:15

Uwolnij swój głos – warsztaty praktyczne

Eliza Szulińska

15:00 - 16:15

Odżywianie od wewnątrz i od zewnątrz

Karolina i Maciej Szaciłło

15:00 - 16:15

Ciało wie, co trzymasz Warsztat uwalniania emocji metodą dr. Hawkinsa

Samanta Zwolennik

15:00 - 16:15

Yin Yoga – Równowaga między precyzją a ciszą
OPEN

Ewa Szuter

15:00 - 16:15

Co ma wspólnego joga z poczuciem wartości u młodego człowieka?

Agnieszka Lasota

15:00 - 16:15

Marma terapia – most między jogą a ajurwedą

Piyush Mittal

16:30 - 18:30

Moc Kobiety – Krąg Pieśni

Ola Sangels

16:30 - 18:30

Joga Iyengara: ruch – oddech – relaks
OPEN

Wiktor Morgulec

16:30 - 18:00

Podróż do wnętrza mózgu – jak styl życia i neurodietetyka wspierają neuroplastyczność

Bartek Zobek

16:30 - 19:00

Śilā Yog Level 2½ – zaawansowane zakresy i siła – “wygięcia i skrety”
ZAAWANSOWANY

Piotr Przybylski

16:30 - 17:45

Taniec jako droga do siebie – pewność w każdym kroku

Mariusz Mierzwa

16:30 - 18:00

Kinezyjologia – detektywistyczna metoda odczytywania potrzeb ciała

Dr Igor Olejnik

18:30 - 19:30 PRZERWA

19:30 - 20:30 - Spark of Spirit - Electro Mantra & Kirtan | SCENA GŁÓWNA

OD 20:30 - Phao Sanato - ceremonia dźwięku i ruchu | SCENA GŁÓWNA

NIEDZIELA 21.06.2026

1 SCENA
GŁÓWNA

2 NAMIOT
CYRKOWY

3 WEDA
NAMIOT

4 DOM JOGI

5 LEŚNA WIATA

6 KONTENERY
WIEDZY

7:00 - 8:15

Joga Iyengara: ruch
- oddech - relaks
OPEN

Wiktor Morgulec

7:00 - 8:15

PAIDA - automasaż
w tradycji
medycyny chińskiej
OPEN

Ela Michałkiewicz

8:30 - 09:45

Joga Integralna z
Konradem —
żadnych sztuczek,
same konkrety
OPEN

Konrad Modzelewski

8:30 - 09:45

Acro Joga: balans,
zaufanie i siła
współpracy
OPEN

Michał Kudzia

8:30 - 9:45

Neuroshow:
mierzalny dowód
Twojej sprawczości

Mila Orlińska

8:30 - 09:45

Handstand PRO —
technika, uważność
i świadome stanie
na rękach
ZAAWANSOWANY

Nikoła Szymura

8:30 - 09:45

Aerial Joga —
poranne
przebudzenie w
chuście
OPEN

Agnieszka Lasota

8:30 - 9:45

Uwolnij swój głos —
warsztaty
praktyczne

Eliza Szulińska

10:00 - 11:30

Mandala
terapeutyczna —
narysuj to, czego
nie potrafisz
powiedzieć

Dr Mateusz
Wiszniewski

10:00 - 11:30

108
POWITAŃ SŁOŃCA
OPEN

Wiktor Morgulec

10:00 - 11:30

Biologiczna
autonomia — jak
zachować ciało do
końca po swojej
stronie

Krystian Przybysz

10:00 - 11:30

Yin Yoga —
Równowaga między
precyzją a ciszą
OPEN

Ewa Szuter

10:00 - 11:30

Aerial joga — Fly &
Flow: Wolność w
zawieszeniu
OPEN

Agata Surdy

10:00 - 11:30

Ajurwedyjskie
spojrzenie na umysł
— dlaczego Twój
system operacyjny
się zawiesza?

Dr Partap Chauhan

11:30 - 13:30 PRZERWA

13:30 - 14:45

Taniec jako droga
do siebie — pewność
w każdym kroku

Mariusz Mierzwa

13:30 - 15:00

Tlenowa Przewaga
— jak oddychać
mniej, żeby ciało
działało lepiej

Sylwester Skuza

13:30 - 15:00

Blizna — brakujące
ogniwo w terapii
ból i napięcie

Justyna Gęsikowska

13:30 - 16:00

Śilā Yog Level 2½ —
zaawansowane
zakresy i siła —
"balans"
ZAAWANSOWANY

Piotr Przybylski

13:30 - 15:00

Metoda Głębokiego
Odczuwania — Felt
Sense Method®
OPEN

Jaki Nett

13:30 - 14:45

Vastu — dom, który
leczy

Elżbieta Żuk-
Widmańska

15:15 - 16:15 - Marcin Urzędowski i Bartek Zobek - Krąg Pieśni na zakończenie festiwalu
| POMOST NAD STAWEM

OD 16:15 - ZAKOŃCZENIE, POŻEGNANIE, FOCIE I UŚCISKI | POMOST NAD STAWEM